

Traducción: Raquel Montero León

Este artículo se publicó originalmente en el *Transactional Analysis Journal*, Volumen 24, Número 4 (octubre de 1994), p. 269-276. Copyright © 1994, *The International Transactional Analysis Association*. Reimpreso con el permiso de la ITAA y Tony White.
Posiciones vitales Tony White

POSICIONES DE VIDA

Tony White

Resumen

Este artículo examina el concepto de análisis transaccional de las posiciones vitales (Berne, 1962/1976) y lo que varios autores han escrito sobre estas posiciones desde Berne. Se propone un modelo de dos niveles para aclarar parte de la confusión que existe actualmente en la literatura del análisis transaccional. Se presenta un análisis de las cuatro posiciones vitales seguido de algunas sugerencias para nuevas posiciones y algunos cambios en las antiguas, así como para nuevas opciones clínicas. Este artículo examina varias facetas de lo que se conoce en el análisis transaccional como posición vital, que fue descrita originalmente por Eric Berne (1962/1976) en un artículo titulado "Clasificación de posiciones". Delineó cuatro posiciones vitales: "Yo estoy bien, tú estás bien" (Yo+Tú+); "Yo no estoy bien, tú estás bien" (Yo-Tú+); "Yo estoy bien, tú no estás bien" (Yo+Tú-); y "Yo no estoy bien, tú no estás bien" (Yo-,tú-). En las últimas tres décadas se ha escrito mucho sobre las posiciones vitales. Este artículo examina la naturaleza de las posiciones vitales y considera algunas de las diferentes formas en que se han conceptualizado a lo largo de los años. Se propone un modelo de dos niveles para aclarar algunas de las confusiones que existen actualmente y se presenta un análisis de las cuatro posiciones vitales. Basándome en este análisis, he llegado a la conclusión de que es necesario añadir algunas posiciones nuevas y cambiar algunas de las existentes para proporcionar una explicación más completa del comportamiento y la personalidad humanos. Por último, se ofrecen nuevas opciones clínicas para tratar a los clientes, en particular a los clientes narcisistas, límite de Yo+Tú-.

1. ¿QUÉ ES UNA POSICIÓN VITAL?

En El tratamiento del carácter (White, 1987), hice hincapié en cómo los conceptos de la psicología y el análisis transaccional han cambiado, sin saberlo, a lo largo de los años. Las personas parecen tener un deseo innato de volverse específicas y concretas sobre conceptos que son difíciles de comprender. Por ejemplo, la conceptualización original de guion de Berne se ha alterado a lo largo de los años. Al principio, un guion se consideraba un plan de vida global, un camino vital que cada uno de nosotros parecía destinado a seguir. Recientemente, el guion se ha equiparado a la matriz del guion. En este proceso, se ha convertido menos en un plan de vida y más en un conjunto de mandatos, conductores y programas del estado del ego adulto. Esto probablemente se muestra mejor en el artículo de Steiner (1967/1976) *A Script Checklist*: “Debido a los diversos referentes dados a la palabra guion, se sugiere que guion se refiere propiamente a esta lista de comprobación y que idealmente, cuando se habla del guion de un paciente, el observador se refiere a toda la lista de comprobación y no a uno o unos pocos de los ítems”. (p. 30).

Esto, sostengo, es un claro ejemplo de cómo el todo es más que la suma de sus partes. Aunque el mandato, el programa, la recompensa, etc. son partes integrantes del guion, no lo explican tal y como se concibió originalmente. El guion es más o al menos diferente, a la mera lista de control.

Un proceso similar ha ocurrido con el concepto de posiciones vitales. Al principio, dos artículos (Berne, 1962/1976; Haiberg, Sefness y Berne, 1963/1976) describían la posición vital como una dirección vital total o el destino vital global de una persona. Esto es similar a lo que Eric Berne denominó el tema del guion vital de una persona.

Berne (1962/1976) afirmó: “Cada juego, guion y destino, entonces, se basa en una de estas cuatro posiciones básicas” (p. 3).

En la actualidad, esta conceptualización de las posiciones vitales se ha perdido en general. En su lugar, la gente tiende a equiparar las posiciones vitales con el OK Corral (Ernst, 1971). De hecho, fue el artículo de Ernst el principal responsable de este cambio. Como dijeron Stewart y Joines (1987): “cada uno de nosotros llega a la edad adulta habiendo escrito un guion basado en una de las cuatro posiciones vitales. Pero no permanecemos en esa posición todas las horas del día. Minuto a minuto cambiamos de posición”.

Franklin Ernst ha desarrollado una forma de analizar estos cambios. Lo llama el OK Corral. (p. 119). Esta visión de las posiciones vitales difiere bastante de la conceptualización original de Berne. Uno no puede cambiar su destino vital total rápidamente, y mucho menos minuto a minuto.

El concepto de posición vital de Woollams y Brown (1978) era similar al que yo propongo. Sugirieron que las posiciones vitales son bastante permanentes y no cambian fá-

cilmente.

Sin embargo, Ernst demostró que las personas pueden comportarse en una posición Yo+Tú- en casa, luego ir al trabajo y ser Yo-Tú+ con el jefe, y más tarde esa misma noche ser Yo+Tú+ con un novio o novia.

Woollams y Brown dijeron que lo que Ernst describía debería considerarse como “estados de sentimiento” (p. 120). Separar lo que Ernst y Berne llamaban posiciones vitales es útil, pero no parece suficiente, quizá porque tanto Berne como Ernst utilizaban los mismos términos. Lo que sugiero aquí es sinónimo de mi trabajo anterior sobre sentimientos de “carácter” y “sentimientos temporales/superficiales” (White, 1985a). Parece que Berne hablaba de una idea a nivel de carácter y Ernst de un concepto a nivel de superficie, minuto a minuto.

En consecuencia, propongo dos tipos o niveles de posiciones vitales, como se muestra a continuación.

2. POSICIÓN VITAL DE SUPERFICIE. MINUTO A MINUTO POSICIÓN VITAL.

SURFACE, MINUTE-BY-MINUTE LIFE POSITION

CHARACTER LIFE POSITION

Figure 1
Levels of Life Positions

Figura 1

NIVELES DE POSICIONES DE VIDA.

Una posición de vida de superficie es temporal y cambia muchas veces al día. Puede reflejarse en los tipos de estados del ego o transacciones que utilizamos. Estas posiciones pueden elegirse por libre albedrío o pueden ser reacciones específicas al entorno. Por ejemplo, en el trabajo alguien puede utilizar muchas transacciones críticas de Padre a Hijo que reflejen la posición Yo+Tú-. Sin embargo, cuando esta persona visita a un amigo dominante puede volverse bastante tímida, complaciente y sentirse abatida, todo lo cual refleja una posición vital diferente de Yo-Tú+.

Esta posición se considera una reacción al entorno y demuestra la naturaleza de las posiciones vitales superficiales. Son temporales, reactivas y pueden controlarse mediante decisiones conscientes. Metafóricamente, “debajo” de estas posiciones superficiales están

las posiciones de carácter más básicas. En la mayoría de los casos, cada uno de nosotros tiene una posición de vida único que mantiene durante toda su vida. Esta posición es resistente a la influencia del entorno y no puede modificarse únicamente mediante el libre albedrío o la decisión consciente. Representan los cimientos sobre los que se construye el resto de la personalidad.

La figura 1 muestra las posiciones vitales de carácter por debajo de las posiciones vitales superficiales, minuto a minuto, porque, aunque un individuo pueda tener toda la gama de posiciones vitales en la superficie, puede mantener sistemáticamente una posición de carácter por debajo.

Al igual que ocurre con los dos niveles de sentimientos, los dos niveles de posiciones vitales no se excluyen mutuamente. Pueden influirse mutuamente. La posición vital de carácter influirá en la cantidad de tiempo y en la facilidad con la que se adopta una determinada posición en el nivel superficial. Por ejemplo, alguien que es Yo-Tú+ en el nivel de carácter tenderá a utilizarlo más a menudo en el nivel de superficie, sobre todo en situaciones de estrés. Sin embargo, los “permisores”, los “permisos” y las exigencias de diversas situaciones cotidianas nos llevan a cada uno de nosotros a utilizar todas las posiciones vitales en nuestra vida diaria.

Una forma de influir en la posición vital de nuestro carácter es hacer las cosas de forma diferente en la vida cotidiana. Por ejemplo, si la posición de carácter es Yo-Tú+, se puede establecer un contrato social para adoptar comportamientos y transacciones Yo+Tú+ en el trabajo. Si uno persiste en este nuevo comportamiento superficial, el estado del Yo Niño empezará lentamente a alterar su posición de carácter a una que sea más Yo+Tú+.

3.¿QUÉ ES SER OK?

Esta pregunta parece crucial para cualquier debate sobre las posiciones vitales. Sin embargo, la literatura del Análisis Transaccional muestra una sorprendente falta de debate y definición de este concepto. Por ejemplo, Stewart y Joines (1987) parecían definir el grado de ser OK que una persona siente como el “valor esencial” (p. 117) que uno percibe en sí mismo y en los demás. Esto implica que es algo más que el comportamiento. Steiner (1974) dio una definición más filosófica de ser OK. Dijo que Berne tenía una convicción y “fe en la naturaleza humana” (p. 2) sobre el no ok de las personas. Como resultado, todos estamos bien, incluso los que cometen los actos más atroces. Esas personas no son responsables de sus genes ni de sus antecedentes y, por tanto, están bien, aunque su comportamiento no lo esté.

Por su parte, Novey (comunicación personal, 1 de marzo de 1994) considera que el ser ok significa “yo soy un ser humano aceptable, con derecho a vivir y a satisfacer mis

necesidades, y tú eres un ser humano aceptable con derecho a vivir y a satisfacer tus necesidades”. Para él, “derechos” y “aceptabilidad” se utilizan en la definición de ser OK. Por último, Harris y Harris (1985) veían el ser OK casi como una comparación de fuerza, poder y dependencia entre un niño y sus padres.

Obviamente, ninguna de estas descripciones de ser OK es correcta o incorrecta y, de hecho, juntas sugieren aspectos diferentes de ser OK. Sin embargo, para los fines de este artículo, la definición de ser OK que estoy utilizando es similar a la de Stewart y Joines (1987): es decir, el grado de ser OK que siente una persona se relaciona con el valor que siente hacia sí misma y hacia los demás. Esto tiene aspectos cognitivos y de sentimiento, al igual que los mandatos de guion implican una afirmación cognitiva y un sentimiento que acompaña a la cognición. Podemos pensar en el valor que tenemos de nosotros mismos y de los demás y, al mismo tiempo, sentir ese valor. Así, tenemos la experiencia de la bondad y podemos ver la bondad expresada en el comportamiento. Sugiero considerar estas dos partes jerárquicamente, con los aspectos del valor del sentimiento y el pensamiento ocupando una posición más básica que el comportamiento. En la mayoría de los casos, la manifestación conductual de ser OK coincide con el valor de sentimiento de OK, aunque no siempre es así. Por ejemplo, algunas personas muestran un comportamiento del tipo “yo estoy bien, tú no estás bien”, pero su experiencia de ser OK es muy diferente de lo que sugiere la parte de la ecuación “yo estoy bien”. De hecho, creo que sienten y creen que no están bien, pero intentan convencerse de que los demás están peor. En estos casos, el sentimiento y los pensamientos acerca de estar bien prevalecen sobre el comportamiento.

Con esta definición en mente, podemos proceder a examinar las posiciones vitales.

4. LAS POSICIONES PSICOLÓGICAS

Cuando uno examina las posiciones vitales, se encuentra con una teoría simétrica y agradable. Las cuatro posiciones vitales encajan bien, en el sentido de que los OKs y los no-OKs cubren las cuatro posibilidades de forma sistemática. Además, el diagrama OK Corral (Ernst, 1971) muestra cuatro cuadrantes geoméricamente equilibrados. Aunque como humanos nos gusta que las cosas estén equilibradas y sean simétricas, la cuestión es si una teoría determinada es un buen reflejo de la realidad o si es bonita y equilibrada porque a la gente le gusta así. De hecho, la realidad suele ser desequilibrada y asimétrica. Creo que esto es lo que ha ocurrido con la teoría de las posiciones vitales, es decir, que el OK Corral en realidad no debe ser simétrico y equilibrado. Propongo que hay, de hecho, siete posiciones vitales: tres tal y como están descritas actualmente, una que hay que alterar y tres nuevas.

5. ALTERAR UNA POSICIÓN

La posición vital que creo que debería alterarse es “Yo estoy bien, tú no estás bien”. Generalmente se entiende que para que alguien crea que otra persona no está bien, debe creer en algún nivel que él mismo no está bien. Por ejemplo, Stewart y Joines (1987, p. 123) dijeron “que I+U- es a menudo una defensa contra I-U+”. Recomiendo que la posición “Yo estoy bien, tú no estás bien” se describa como “Yo no estoy bien, pero tú estás peor” (I-,U-). Esto describe con mayor precisión cómo un individuo de este tipo intenta percibir a los demás como malos para poder sentirse bien.

Como mencioné anteriormente en mi definición de ser OK, esta posición vital redefinida se basa en la experiencia interna. La experiencia del individuo es “yo no estoy bien, pero tú estás peor” (aunque se niegue este sentimiento). Sin embargo, desde un punto de vista conductual, parece como si la persona se sintiera yo+tú-. Aunque la persona culpe o descarte a los demás (es decir, yo+tú-), su creencia o experiencia de sí misma debe ser “No estoy bien”. Esto supone que no es posible considerar que los demás no están bien a menos que uno considere que al menos una parte de sí mismo no está bien.

Desde un punto de vista terapéutico, a menudo es contraproducente sugerir a alguien que está Yo+Tú-. Es posible que la persona casi disfrute o se sienta satisfecha de que se le diagnostique así. Sin embargo, enfrentarse a esa persona con el diagnóstico de “yo no estoy bien, pero tú estás peor” es mucho menos agradable, y el deseo de cambio a menudo aumenta.

Ejemplo clínico: Nathan, de 21 años, hijo de un rico vendedor de coches, se estaba abriendo camino en el negocio de su padre y preveía que con el tiempo se haría cargo de él y continuaría con su buen nombre en la comunidad empresarial. Uno de los rasgos más evidentes de Nathan era su arrogancia. En el trabajo era el hijo del jefe y se lo hacía saber a sus compañeros. Podía utilizar cualquier coche de la empresa y elegía el más caro para impresionar a sus compañeros y novias. Se sentía el príncipe de esta nueva dinastía en ciernes.

A medida que se familiarizaba con el AT, le resultaba obvio que ocupaba la posición Yo+Tú-. Le gustaba porque era una prueba más de que era mejor que los demás. “Sí, así es la vida y alguien en mi posición debería creerlo”, fue la respuesta de Nathan a este diagnóstico.

Sin embargo, la idea de que “yo no estoy bien, pero tú estás peor” era mucho menos aceptable para Nathan. La idea de “no estoy bien” no le encajaba ni le parecía correcta: “Sé que soy mejor que los demás, así que ¿cómo puedo ser no OK?” Se enfrentó a sus propios sentimientos de no estar bien consigo mismo. Esto le llevó a trabajar más y tuvo un efecto positivo en él.

6. DOS NUEVAS POSICIONES VITALES

Además de las cuatro posiciones vitales descritas, propongo otras dos basadas en las teorías de Mahler (1965). Ella demostró que el recién nacido, desde el nacimiento hasta los 12 meses, se siente omnipotente. El lactante ve a la madre/cuidadora y a sí mismo como si tuvieran un límite común y no se percibe a sí mismo como una entidad separada. El bebé se encuentra en un estado de existencia crepuscular en el que no parece saber dónde empieza y dónde termina el otro. Sólo después de lograr este fuerte apego en los primeros 12 meses, el bebé pasa los siguientes 24 meses esforzándose por convertirse en un individuo separado. (Véase White 1985b, para una descripción de una teoría de separación-individuación trifásica que sugiere que, tras el vínculo inicial, se necesitan tres etapas de rebelión, hasta la edad de 18 años, para convertirse en un individuo psicológicamente separado).

A la luz de la teoría de Mahler (1965), se crean dos nuevas posiciones vitales. Propongo que en los primeros uno o dos años de vida el bebé adopte una posición vital de “Yo estoy bien, tú eres irrelevante” (Yo+Tú?) o “Yo no estoy bien, tú eres irrelevante” (Yo-Tú?). En los primeros años de vida, el bebé sólo se tiene en cuenta a sí mismo; los demás son irrelevantes para su psique.

Los trabajos de Piaget (1926/1929) respaldan estas dos nuevas posturas vitales. De hecho, su teoría sugiere que duran más que los dos primeros años de vida. Piaget afirma que el pensamiento de un niño pequeño es animista, es decir, atribuye conciencia a cosas inanimadas. Por ejemplo, un niño pequeño puede tener la ilusión de que la luna y el sol le siguen cuando corre. Puede pensar mágicamente: “Yo hago que se muevan”, o animistamente: “Ellos me siguen”. Estas creencias muestran una percepción egocéntrica del mundo, en la que los acontecimientos externos o los demás sólo tienen relevancia para uno mismo y, por tanto, para el propio Bien. Estas creencias egocéntricas continúan hasta los seis o siete años, momento en el que pasan por las cuatro etapas del animismo hasta que finalmente se descartan en torno a los 12 años. Esto sugiere que las posiciones vitales de Yo+tú? e Yo-Tú? perduran al menos de forma rudimentaria hasta el comienzo de la adolescencia.

6.1 CARACTERÍSTICAS DE YO+TÚ? E YO-TÚ?

La posición de Yo+Tú? es la situación normal del niño muy pequeño. De hecho, sugiero que es la posición normal al nacer. Esto difiere de Steiner (1974) quien dijo que al nacer estamos en la posición de Yo+Tú+. Mi desacuerdo con esto es que al nacer el bebé no tiene concepción de los demás, por lo que no puede decidir si están bien o no.

Algunas personas se obsesionan en estos primeros estadios de Yo+Tú? o Yo-Tú? Tienen un pobre sentido de sí mismos y de sus límites. El primer ejemplo es la persona narcisista, alguien tan centrado en sí mismo que ni siquiera se plantea si los demás están bien o no.

Esta persona se mantiene, hasta cierto punto, en la posición de ¿Yo+Tú? Un buen ejemplo de ello es el personaje de Mozart en la película *Amadeus*. Tal y como lo retratan, era egocéntrico hasta el punto de no tener realmente en cuenta a los demás. Los que entraban en su vida eran tratados con enfado, pero en realidad eran vistos como irritaciones secundarias en lugar de ser definidos como “no-OK”.

Debe mencionarse, sin embargo, que la persona narcisista alcanza cierto grado de comprensión de sí misma y de los demás y define el ser OK de los demás hasta cierto punto. No lograr ninguna comprensión lo deja a uno en la posición de lo que Mahler (1965) llama el “síndrome simbiótico-psicótico” (p. 162). Este es un verdadero ejemplo de la persona que no supera la etapa de desarrollo Yo+Tú? o Yo-Tú? Tales individuos son tan simbióticos que nunca se deciden por el OK de los demás y, como resultado, siguen siendo psicóticos. Que se conviertan en Yo+Tú? o Yo-Tú? depende de la decisión que tomen sobre sí mismos.

Considerar la personalidad narcisista de este modo sugiere nuevas opciones de tratamiento. Si un cliente ve a los demás como irrelevantes, entonces el objetivo es que decida sobre el ser OK de los demás (por ejemplo, uno esperaría que decida sobre “Tú eres OK” en lugar de sobre “Tú eres no OK”).

Las estrategias de tratamiento pueden llevarse a cabo a dos niveles. En primer lugar, a nivel conductual es necesario que el terapeuta se haga relevante para el cliente. Estos clientes naturalmente ven al terapeuta como irrelevante, por lo que las transacciones por parte del terapeuta necesitan contrarrestar esto. Mediante la confrontación de la creencia del cliente y la afirmación de los propios pensamientos, necesidades, sentimientos, etc. del terapeuta, el ser OK del terapeuta queda casi “impreso” en el cliente. Los enfoques más suaves, no directivos y afectuosos no son productivos con este grupo de clientes porque les resulta fácil evitar sentir cualquier impacto y, por lo tanto, el mundo sigue siendo irrelevante.

El segundo nivel de tratamiento es el nivel de transferencia (White, 1985b). Se trata de otra forma de obligar al paciente a darse cuenta de que hay otras personas en el mundo. El establecimiento de un fuerte apego transferencial sin simbiosis significa que el cliente está de nuevo en condiciones de intentar la separación psicológica. Es en esta separación que la mayoría de nosotros aprendemos acerca de la relevancia de los demás. Es decir, al separarnos nos damos cuenta de que el otro no es solo una extensión de nosotros mismos. Por lo tanto, el tratamiento transferencial es muy útil para tratar a las personas que se encuentran en los estadios Yo+Tú? o Yo-Tú?

La posición de “Yo no estoy bien, tú eres irrelevante” se ve mejor en el individuo esquizofrénico. Cualquiera que haya visto a una persona esquizofrénica entrando en una fase psicótica quedará impresionado por la cualidad egocéntrica del individuo. Es como

si los demás no existieran o fueran, en el mejor de los casos, irrelevantes. Por esta razón, no veo que la persona esquizofrénica provenga de la posición Yo-, Tú-. Son demasiado regresivos para considerar siquiera el valor de los demás, y es obvio que se ven a sí mismos como despreciables. De ahí que tengamos la posición psicológica de “Yo no valgo, tú eres irrelevante”. Estas personas están tan volcadas en sí mismas que ni siquiera reconocen a los demás. Además, suele haber un odio considerable hacia uno mismo, equivalente a la posición vital “No soy ok”.

El individuo con un trastorno límite de la personalidad también manifiesta la posición vital de “no estoy bien”, pero en un grado menos intenso que el esquizofrénico. El borderline tiene poco gusto o respeto por sí mismo (“no soy ok”) y un pobre sentido de sus propios límites. Los apegos o vínculos que se establecen son tan intensos que el individuo casi no puede distinguir al otro de sí mismo. Cuando esto ocurre, el ser OK de la otra persona es irrelevante.

7. AUTONOMÍA Y POSICIONES DE VIDA

Ha sido bien documentado en la literatura de AT que “Yo soy ok, tú eres ok” (Yo+Tú+) es la posición de vida saludable o autónoma. Sin embargo, me pregunto hasta qué punto el individuo Yo+Tú+ es realmente exitoso y libre. ¿Hasta qué punto son asertivos estos individuos, especialmente en conflictos en los que tienen que exponer sus necesidades y deseos en contradicción con las necesidades de otra persona? Creo que pueden ser demasiado considerados. Sostengo que para satisfacer las propias necesidades y deseos en detrimento de las necesidades de otra persona, hay que adoptar la posición vital de “Estoy/ Soy un poco más OK que tú” (Yo++Tú+).

Así tenemos la séptima y última posición vital. Los que operan desde una posición Yo+Tú+ se distinguen de los que están en la posición Yo++Tú+. La verdadera posición “ganadora” es la posición I++U+. Utilizando mi definición de posiciones vitales descrita anteriormente, el “++” frente a “+” implica algún tipo de escala de medida. Aunque no me gusta decirlo, creo que es cierto. Ciertamente, es mejor si ambas personas pueden satisfacer sus necesidades. Sin embargo, si las necesidades de dos personas están en conflicto y cada una siente y se comporta constantemente como si sus necesidades fueran las que deben satisfacerse, esto implica un juicio por parte de cada persona de que sus necesidades son más importantes. Este es el supuesto en el que se basa la formación en asertividad, por ejemplo.

Entonces, ¿qué es lo que separa las posiciones de Yo+Tú+ e Yo++Tú+? Tomemos las vacaciones, por ejemplo. Cuando alguien disfruta de un festín navideño, ¿piensa en los millones de hambrientos que hay en el mundo o incluso en los que están al otro lado de la

ciudad y no tienen nada que comer? Yo sostengo que si uno disfruta de la comida, entonces no está viendo a los demás tan bien como a uno mismo. Por el contrario, la verdadera persona Yo+Tú+ debe, al menos hasta cierto punto, ser un activista social y no tener demasiadas cosas buenas de la vida. De hecho, tales individuos muestran características que se han atribuido al individuo Yo-Tú+. Sin embargo, creo que es incorrecto simplemente subsumir la posición Yo+Tú+ como un subconjunto de la posición Yo-Tú+. Existen diferencias claras en el sentido de que la persona Yo+Tú+ no se ve a sí misma como mala o no tan digna como los demás. La persona Yo+Tú+ no es autodespreciativa ni depresiva ni suicida como puede serlo la persona Yo-Tú+. La persona Yo+Tú+ es un dador/activista social en el verdadero sentido de la palabra.

La persona Yo+Tú+ se diferencia de la persona Yo++Tú+ en que esta última disfruta de las sutilezas de la vida si puede permitírselas. Al mismo tiempo, la persona Yo++Tú+ considera que los demás están bien, por lo que no es avariciosa ni explotadora. Para poner un ejemplo más concreto, consideremos una situación en la que mi hijo se pelea con otro niño en el colegio. Naturalmente, tiendo a creer la versión de mi hijo sobre la del otro niño. Propongo que esto demuestra a mi hijo que considero que es un poco más importante o que está mejor que el otro niño. Mi predisposición es hacia mi propio hijo; no lo trato como totalmente igual al otro niño. Por lo tanto, tenderá a desarrollar una posición de Yo++Tú+ en lugar de Yo+Tú+.

¿Por qué proponer la idea de la posición Yo++Tú+? En primer lugar, teóricamente la idea de Yo+Tú+ es tan central para la teoría del AT que parece importante debatirla públicamente, no sólo dar por sentados sus supuestos. En segundo lugar, con respecto a la crianza, esta postura da permiso implícito para criar a los hijos de esta manera. Creo que criar a un niño de tal manera que no se le trate como especial o como alguien que tiene más valor que los demás no es sano.

8.LA NECESIDAD DE ENSEÑAR LA POSICIÓN YO++TÚ+

Observando a los niños en vivo y en grupos de terapia de juego, me he dado cuenta de que no ven a los demás niños como OK de forma natural. Más bien, necesitan aprenderlo enfrentándose a otros niños, teniendo límites establecidos por los adultos y teniendo que compartir y compensar a otros seres humanos en el mundo. Los niños que crecen en un entorno demasiado permisivo no ven a los demás tan bien como ellos. No quiero parecer demasiado pesimista, y estoy de acuerdo en que algunos niños hacen este ajuste mejor que otros, por lo que sugiero una cuestión de grado.

Desde el punto de vista del desarrollo, los niños empiezan en la posición Yo+Tú? Si se les da permiso total, se quedarán como Yo+Tú? O lo más probable es que pasen a Yo-Tú--.

Si, en cambio, se les da la cuota correcta de golpes positivos condicionales e incondicionales, así como de golpes negativos condicionales, entonces acabarán en Yo+Tú+ o en Yo++Tú+.

9. SOLIDEZ DE LAS POSICIONES YO+TÚ+ E YO++TÚ+

¿Hasta qué punto son sólidas las posiciones vitales de Yo+Tú+ e Yo++Tú+? Quizá quienes alcanzan estas posiciones vitales solo permanecen en ellas porque el mundo se lo exige. Tal vez estas posiciones vitales sigan siendo frágiles y nunca tomen realmente el relevo de las posiciones vitales más primarias de Yo+Tú- o Yo-Tú--. Digo esto porque he observado que muchas personas que son poderosas, ricas, famosas, guapas o una combinación de todo ello no son especialmente agradables. No tienen por qué ser agradables. Como resultado de su “carácter especial”, los demás se sienten atraídos por ellos; pueden menospreciar más a los demás y salirse con la suya. No estoy sugiriendo que esto sea bueno o malo, o si tal vez sólo cierto tipo de personas se sienten atraídas por el papel de “héroe”. Lo que digo es que si alguien no tiene que ser amable y considerado con los demás, probablemente no lo será.

Creo que los seres humanos tienden básicamente a ser Yo+Tú- o Yo-Tú--. Los que llegan a la posición de Yo+Tú+ o Yo++Tú+ solo se quedan ahí porque deben mantener a los demás cerca y llevar una vida normal. Si a uno se le da o alcanza el poder, el dinero, la fama o el atractivo, entonces hay un empuje, siempre presente para empezar a desatender las necesidades, los deseos y la importancia de los demás. Los individuos sabios evitan de alguna manera esta atracción, pero la atracción permanece.

10. CONCLUSIÓN

Las siete posiciones vitales propuestas en este artículo son:

1. “Yo soy ok, tú eres irrelevante” (Yo+Tú?)
2. “Yo no soy ok, tú eres irrelevante” (Yo-Tú?)
3. “Yo no soy ok, tú no estás bien” (Yo-Tú-)
4. “Yo no soy ok, pero tú estás peor” (Yo-Tú--)
5. “Yo soy un poco más ok, tú estás peor” (Yo-Tú--)
5. “Soy un poco ok que tú” (Yo++Tú+)
6. “Yo soy ok, tú eres ok” (Yo+Tú+)
7. “Yo soy ok, pero tú estás peor” (Yo-Tú--)

Algunas de las características más evidentes de las distintas posturas vitales se resumen a continuación:

Yo+Tú+: Posición al nacer; sin sentido de los límites entre el yo y los demás; pensamiento animista; personalidad narcisista; ideas de referencia; síndrome simbiótico-psicótico; autismo; personalidad dependiente; etapa normal del desarrollo.

Yo-Tú? Similar a la posición Yo+Tú? en términos de falta de límites, pensamiento animista e ideas de referencia. En este caso, sin embargo, la persona decide que no está bien/no es ok. Personalidad límite; esquizofrenia; formado antes de los seis meses de edad; aquellas personalidades antisociales para las que la incapacidad de empatizar con sus víctimas es una característica prominente pueden caer en este grupo. Esta posición se desarrolla a partir de la posición Yo+Tú? (es decir, la posición de nacimiento) tan pronto como el niño pequeño se enfrenta a una crianza que es lo suficientemente adversa como para hacer que el niño decida que no está bien. Lógicamente, tan pronto como uno desarrolla un sentido del ser OK de los demás, entonces las posiciones de Yo+tú? y Yo-Tú? ya no pueden mantenerse.

Yo-Tú-: Similar a las descripciones anteriores en el sentido de que es una posición de “no llegar a ninguna parte”. Sin embargo, estos individuos tienen un sentido de sí mismos y de sus límites. Como resultado, este grupo no incluye aquellos estados anormales en los que hay problemas de límites. Esta posición se desarrolla a partir de la posición Yo-Tú? cuando al niño se le permite formar un sentido de sí mismo. A menudo la personalidad esquizoide cae en esta posición vital.

Yo-Tú--: Esta posición se denominaba anteriormente posición vital Yo+Tú-. Aunque a nivel conductual Yo+Tú- parece ser la descripción correcta para estos individuos, no indica que tienen sus propios sentimientos de no ser OK y ven a los demás como menos OK para convencerse a sí mismos de que están OK. Desde el punto de vista terapéutico, es más eficaz diagnosticar a estas personas como Yo-Tú--, ya que esta designación se enfrenta a la estrategia de negación que utilizan. Yo++Tú+: La posición ganadora o de autonomía, anteriormente descrita como posición Yo+Tú+. En el desarrollo normal, esta posición se deriva naturalmente de la posición Yo+Tú? anterior, aproximadamente en torno a los cuatro años (según la teoría del desarrollo infantil que se suscriba). Yo+Tú+: Esta posición no define a los individuos que se desarrollarán mejor o con mayor eficacia en la vida. Más bien, las personas en esta posición tenderán a ser demasiado complacientes con las necesidades de los demás, manifestando así cualidades similares a las que se encuentran en la posición Yo-Tú+. Sin embargo, el individuo Yo+Tú+ no se odia a sí mismo como lo hace la persona Yo-Tú+.

Yo-Tú+: Similar a las ideas anteriores sobre esta posición. La posición depresiva de “Alejarse de”.

El riesgo de escribir un artículo como éste es que uno puede acabar con una teoría

más complicada mientras que en la práctica tampoco se habla mejor. Sin embargo, creo que las ganancias clínicas obtenidas con el nuevo material aquí descrito son suficientes para justificar su presentación. Espero que los lectores lleguen a sus propias conclusiones y respondan en consecuencia.

11. REFERENCIAS

- BERNE, E. (1976). Clasificación de posiciones. *Transactional Analysis Bulletin Selected Articles from Volumes 1 through 9*, 3. San Francisco: TA Press. (Obra original publicada en 1962).
- ERNST, F. H., Jr. (1971). El corral del OK: The grid for get-on-with. *Transactional Analysis Journal*, 1(4), 33-42.
- HAIBERG, G., SEFNESS, W. R., & BERNE, E. (1976). Destino y elecciones de guión. *Transactional Analysis Bulletin Selected Articles from Volumes 1 through 9*, 6-7. San Francisco: Transactional Analysis Journal. San Francisco: TA Press. (Trabajo original publicado en 1963)
- HARRIS, A. B., & HARRIS T. A. (1985). *Staying OK*. Nueva York: Harper and Row. Mahler, M. (1965). On the significance of the normal separation individuation phase. En M. Schur (Ed.), *Drives, affects and behavior* (pp. 161-169). New York: International Universities Press.
- PIAGET, J. (1929). *The child's conception of the world* (J. & A. Tomlinson, Trans.). Nueva York: Harcourt Brace & World. (Obra original publicada en 1926)
- STEINER, C. M. (1974). *Scripts people live: Análisis transaccional de los guiones de vida*. New York: Bantam.
- (1976). A script checklist. *Transactional Analysis Bulletin Selected Articles from Volumes 1 through 9*, 30-31. San Francisco: Bantam. San Francisco: TA Press. (Trabajo original publicado en 1967).
- STEWART, I., & Joines, V. (1987). *TA today: Una nueva introducción al análisis transaccional*. Nottingham: Lifespace Publishing.
- WHITE, T. (1985a). *Sentimiento creativo: How to understand and deal with your child's feelings*. Perth, Australia: TA Books.
- (1985b). *Terapia basada en la transferencia: Teoría y práctica*. Perth, Australia: TA Books.
- (1987). *The treatment of character*. Perth, Australia: TA Books.
- WOOLLAMS, S., & BROWN, M. (1978). *Transactional analysis*. Dexter, MI: Huron Valley Institute Press. Francisco: TA Press. (Original work published 1962).

TONY WHITE

Psicólogo colegiado con consulta privada en Perth, Australia Occidental. También dirige un programa de formación tanto para Analistas Transaccionales Certificados como para Docentes y Supervisores. Se ruega enviar las solicitudes de reimpresión a Tony White, 136 Loftus St, North Perth WA 6006, Australia.